



### ▲ 9月の予定・さんかくからのお知らせ ▼

|           |                                                                    |
|-----------|--------------------------------------------------------------------|
| 電話相談      | 9/4、11、18、25(木) 13:30-16:30                                        |
| センター休館    | 日曜、月曜、祝日、9/16(火)、毎週木曜 10:00-13:00<br>臨時休館：9/27(土)、9/30(火) ※移転準備のため |
| 移転先ミニツアー  | 9/13(土)に一時移転先までのルート、内覧を企画しています。                                    |
| さんかく菜園    | 9月で菜園は今季終了。開催時はXでお伝えします。                                           |
| ZUMBA     | 今シーズンの ZUMBA レギュラー開催は、9 月が最終回です。                                   |
| 一時休止のお知らせ | IT 講座・椅子坐禅 9 月開催をもって一時休止となります。                                     |

## 9月の予定表

|    |    |                             |                               |                           |                                                       |                          |
|----|----|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------|
| 31 | 01 | 02                          | 03                            | 04                        | 05                                                    | 06                       |
|    |    | コーヒーブレイク<br>11:00-11:30     |                               | センター休館                    | コーヒーブレイク<br>11:00-11:30                               | 定予 情報発信講座<br>10:00-11:30 |
|    |    |                             | 予 茶話会<br>14:00-15:00          | 予 定 IT講座①②<br>14:00-16:00 | ZUMBA<br>14:00-15:00                                  | 定 卓球<br>14:00-16:00      |
| 07 | 08 | 09                          | 10                            | 11                        | 12                                                    | 13                       |
|    |    |                             |                               | センター休館                    | コーヒーブレイク<br>11:00-11:30                               | 予 椅子坐禅<br>10:15-10:45    |
|    |    | 予 体操&健康プログラム<br>14:00-15:30 | 予 茶話会<br>14:00-15:00          |                           | 予 ヨガin長・桑コミ会館<br>14:00-15:00                          | 定 卓球<br>14:00-16:00      |
| 14 | 15 | 16                          | 17                            | 18                        | 19                                                    | 20                       |
|    |    | センター休館                      | 予 女子会<br>14:00-15:30          | 予 定 IT講座①②<br>14:00-16:00 | 予 咖啡in長・桑コミ会館<br>14:00-15:30                          | 定予 情報発信講座<br>10:00-11:30 |
|    |    |                             |                               |                           |                                                       | 予 家族会                    |
| 21 | 22 | 23                          | 24                            | 25                        | 26                                                    | 27                       |
|    |    | センター休館                      | 予 みんなでつくるプログラム<br>14:00-15:00 | センター休館                    | 定 卓球<br>14:00-16:00                                   | センター休館                   |
| 28 | 29 | 30                          | 01                            | 02                        | 9/13(土) 11:30-12:00 (予定)<br>移転先ミニツアー開催！<br>葛西駅集合・現地解散 |                          |
|    |    | センター休館                      |                               |                           |                                                       |                          |

予 = 要予約    定 = 定員制

※プログラム内容の詳細は  
2-3 面をご確認ください。

# 9月のプログラム

※原則、事前申込制(空があれば当日参加も可) ※コーヒブレイク、ZUMBA、卓球は当日参加となります

※申込は窓口または電話にて受付しております。 問合せ：TEL 03-6808-5001

## コーヒブレイク



開催日：毎週火・金 各 11:00-11:30

**9/9(火)、9/26(金)は実施しません。**

参加費：交流室利用料 100 円のみ

豆から挽いたドリップコーヒーを楽しみながら、お菓子と共に  
リラックスした時間を過ごし、コーヒーの香りと味を楽しめます。

また、コーヒーの苦手な方は紅茶も楽しめます。

※当日、直接お越しください

## 茶話会



開催日：①9/3(水) ②9/10(水)

各 14:00-15:00

参加費：交流室利用料 100 円のみ

毎回異なるテーマで参加者同士の交流を楽しむ会です。  
リラックスした雰囲気の中で、新しいつながりを作しましょう！

**①東京探検！行ってみたい場所は？**

「東京の魅力的なスポットについて紹介し合ひましょう。  
新しい発見や行ってみたい場所が見つかるかもしれません！」

**②読書の楽しみ！おすすめの本を教えて**

「あなたのおすすめの本や、その感想をシェアしてください。  
新しい本との出会いを楽しみましょう！」

参加方法：各回・前日までに申込みください

※空があれば、当日参加も可能

## 情報発信講座



開催日：①9/6(土) ②9/20(土)

各 10:00-11:30

参加費：交流室利用料 100 円のみ

その日のテーマをネットで調べ、PowerPoint にまとめて、  
参加者同士で発表し合ひます。興味のあることを探求  
しながら、楽しく学びましょう！

※各回・前日までに申込みください (定員 5 名)

※空があれば、当日参加も可

## 女子会



開催日：9/17(水) 14:00-15:30

参加費：交流室利用料 100 円のみ

女子が集まって、好きなことを楽しみながら、みんなで  
リラックスした時間を過ごしましょう！

※前日までに申込みください

※空があれば、当日参加も可能



## 初級者向け IT 講座

開催日：①9/4(木) ②9/18(木)

各 14:00-16:00

参加費：交流室利用料 100 円のみ

「PC 操作ができる方を対象とした、Word、Excel、  
PowerPoint 学習に特化した講座です。一緒に  
スキルアップを目指しましょう！」

開催日：①9/4(木) ②9/18(木)

① 14:00-14:50: Excel レッスン

15:00-15:50: Word レッスン

② 14:00-14:50: Excel レッスン

15:00-15:50: PowerPoint レッスン

参加方法：前日までに申込みください

(①②各回・定員 5 名)

※空があれば、当日参加も可能

## 椅子坐禅



開催日：9/13(土) 10:15-10:45

参加費：交流室利用料 100 円のみ

誰もが参加できるように椅子を使って坐禅を組みます。  
希望者は通常の床に座っての坐禅も可能です。集中力  
を高めたい方、心を落ち着けたい方もぜひご参加ください。

※前日までに申込みください

※空があれば、当日参加も可能

## スポーツプログラム

ZUMBA、卓球、ヨガ、ボッチャなど、楽しいスポーツプログラムを開催中！身体を動かして リフレッシュしたい方は、ぜひご参加ください！

※当日は動きやすい服装で、飲み物、タオルをご持参ください

### ①ZUMBA



開催日：9/5(金) 14:00-15:00

参加費：交流室利用料 100 円のみ

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル

※当日、直接お越しください

### ②卓球

開催日：9/6(土) 9/13(土) 9/26(金)  
各 14:00-16:00

参加費：交流室利用料 100 円のみ

定員 8 名・1 時間ごとの入替制となります。

※9/6(土)は、14:00-15:00 の時間帯、  
初心者向け練習会を実施します。

※当日、直接お越しください（各枠、8 名入替制）



### ③ヨガ

開催日：9/12(金) 14:00-15:00

参加費：無料

会場：長嶋桑川コミュニティ会館・健康スタジオ

集合場所：現地集合(13:50)

※不安のある方はさんかくから移動（13:30 発）

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル

参加費：無料

参加方法：前日までに申し込ください



### ④ボッチャ

開催日：9/19(金) 14:00-15:30

会場：長嶋桑川コミュニティ会館・スポーツルーム

集合場所：現地集合(13:50)

※不安のある方はさんかくから移動（13:30 発）

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル、室内履き

参加費：無料

※前日までに申し込ください



## みんな de つくろうプログラム

開催日：9/24(水)14:00-15:00

参加費：交流室利用料 100 円のみ

11 月、12 月開催予定の外出プログラムについて話し合いを行います。

参加方法：前日までに申し込ください

※空があれば、当日参加も可能

## OT プログラムリフレッシュクラブ

開催日：9/9(火)14:00～15:30

参加費：交流室利用料 100 円のみ

健康体操：ペットボトル＆ダンベル体操

参加方法：前日までに申し込ください

※空があれば、当日参加も可能

### 移転先ミニツアー



「葛西駅からの道順を確認し、施設内の内覧を行います。新しい環境を事前に見ておきたい方はぜひご参加ください。」

開催日：9/13(土) 11:30-12:00

集合場所：葛西駅改札前（11:30）

参加方法：前日までに申し込ください



好評だった茄子の煮浸しレシピです。  
是非作ってみてください！



茄子……2 本

めんつゆ…大 3

みりん……大 1

水………大 1

ごま油……小 1 ※なければサラダ油

・茄子を切り水に 5 分浸し水切り

・調味料茄子と一緒に深めのお皿にいれる。

・電子レンジ 600W で 3 分したら箸でひっくりかえし再度 3 分

# 参加者の声

## 情報発信講座レポート

### 「熱中症対策、調べて・作って・伝えてみた！」

今回の情報発信講座では、「熱中症対策」をテーマに、参加者が自ら調べた情報をチラシ形式でまとめ、発表を行いました。講座の冒頭では、恒例の「アイスブレイク」として「漢字一文字自己紹介」や「今週のグッド＆バッドニュース」を共有。笑い声が飛び交い、場が一気に和やかに。

本題では、パソコンを使ってインターネットで情報収集。「冷感スプレーって種類が豊富！」「100円ショップにも便利グッズがあるんだ！」と、身近な発見に驚きの声が上がります。「何から調べていいか迷った」「どう作ればいいのかワクワクした」と、調査から発表までの過程もそれぞれの個性が光りました。

今回は、参加者の声をより深く知るために、スタッフのKさんがインタビューを実施。「周りの人がやっている熱中症対策の効果を聞いてみたい」「企業の商品開発の工夫が面白い」といった意見が多く、自分の生活に照らし合わせながら情報を受け止めている様子が印象的だったといえます。発表を通じて、他の人の視点に触れ、「へえ〜！」と新たな気づきが生まれる時間に。楽しみながら学び合える、充実した講座となりました。

(聞き手：Kさん／まとめ：Y)

### 調理レクを行いました。♪

今回は冷凍食品を使った調理で肉団子と野菜をケチャップで煮込みました。もう一品はご飯に塩昆布・ツナ缶・ゴマを入れ香りづけにお醤油を入れ混ぜご飯にしました。テーブルコーディネートもして素敵ですよ！(^^♪



## スタッフコラム

### 『食欲の秋、いらっしやい(^^♪』

皆さんは、秋の食べ物といえば何を思い浮かべますか？

私は「さんま」を思い浮かべます 🐟

9月頃になると、スーパーに鮮度抜群のさんまが沢山並んでいますよね。

さんまは「秋」に獲れる、「刀」のように細長い「魚」と書いて、「秋刀魚」とも表記されます。

さんまの漁獲は9月から10月にかけてが最盛期！この時期のさんまは特に脂がのっているため、おうちのグリルはもちろんのこと、七輪で焼いて食べると絶品です◎

果物といえば梨や林檎、栗、野菜といえば、かぼちゃ、さつまいも、キノコ類、といったように秋の味覚は多数ありますが、秋の魚といえばやっぱり「さんま」ですね！



ペンネーム：石焼き芋おいも

## 編集後記

昨年11月にオープンした地域活動支援センターさんかくでは、相談支援や交流室の利用、各種プログラム活動などを通じて、多くの方に利用していただきました。この10か月間の出会いやご協力に、心から感謝しています。11月からは工事のため一時的に別の場所での運営となりますが、移転先でもアイデアを凝らし、皆さんに楽しんでいただける場所づくりに努めてまいります。これからも、皆さんのご利用を心よりお待ちしております。(Y)

さんかくのXも  
随時更新中！



@hanakirin\_x